

YOGA & ESTIME DE SOI

Une retraite au cœur des Alpilles du 7 au 11 mai 2025

AVEC CHANTAL BOUISSET & SYLVIE BARTHELEMY



Cinq jours alliant des ateliers Estime de Soi, yoga et méditation, dans le cadre naturel des Baux de Provence, avec son énergie paisible et ressourçante.



Cinq jours pour revenir à soi-même, à l'essentiel et clarifier ses prochains objectifs.

Cinq jours pour initier un nouveau départ.

YOGA & ESTIME DE SOI



Cette retraite comprend :

- Un atelier Estime de soi avec Chantal, matins et après-midis tous les jours jusqu'à 17h30 (sauf le dernier jour, 15h30)
- Cours de Hatha yoga en extérieur avec Sylvie, chaque matin avant l'atelier.
- 5 repas de midi et les « pauses café » matin et après-midi.
- Soirées et repas du soir libres pour explorer les environs, ou se reposer.
- Sur demande : massage thérapeutique, réflexologie ou soin reiki avec Sylvie

YOGA & ESTIME DE SOI

Quelques objectifs du travail sur l'estime de soi, selon l'approche psycho-spirituelle de Jean Monbourquette:

- Grandir dans l'amour de soi et dans la confiance en soi
- Gérer ses émotions pour mieux diriger sa vie
- Gérer ses dialogues intérieurs
- Concevoir un objectif propice à l'estime de soi
- Savoir prendre une bonne décision
- S'affirmer avec intégrité ou l'art de la relation
- Rechercher son identité profonde
- Apprivoiser son ombre

Plus nous nous connaissons nous-mêmes, plus nous sommes capables de faire face aux expériences de vie.



Cet atelier s'adresse à toute personne désirant découvrir ses richesses intérieures et profondes, afin de donner un nouvel élan à sa vie. Alliant théorie, réflexion personnelle et échanges, il se déroulera dans le respect de chacun.

YOGA & ESTIME DE SOI

Cours de yoga (tous niveaux). Pratique de postures, contrôle du souffle, relaxation et méditation, visant à:

- Réguler le système nerveux, c.-à-d. renforcer l'énergie terre, pour contrebalancer l'excès d'air (qui donne lieu au doute, troubles du sommeil, anxiété...)
- Détendre le corps et l'esprit, pour libérer sa force vitale, et faire l'expérience de soi au-delà de la pensée.
- (R)éveiller son intuition, se faire confiance.
- Cultiver un état d'écoute, à soi-même d'abord et avant tout.

Notre état d'être intérieur colore nos expériences de vie, faisons en sorte qu'il soit calme, clair, inspiré.



Massage :
Approche intuitive alliant massage suédois, cranial, sportif, fascia-thérapie, selon les besoins de chaque individu. Également : réflexologie et soin reiki.

YOGA & ESTIME DE SOI



Conditions

- Le groupe est limité à 12 participants
- Prix pour 5 jours avec repas de midi inclus : 790€
- Pour réserver votre place : versement d'un acompte de 25%, puis le solde une semaine à l'avance
- En cas d'annulation moins de 3 semaines à l'avance, l'acompte sera retenu
- Massages à réserver auprès de Sylvie (contact@sylviebarthelemy.com)

YOGA & ESTIME DE SOI



Logement

La retraite débute le mercredi 7 mai à 8h45. Prévoyez d'arriver la veille. Pour un logement à proximité, voici des suggestions :

- Mas Foucray (6 mn en voiture)
www.masfoucray.com
- Mas d'Aigret www.masdaigret.com (4 mn en voiture)
- Hotel Aurelia www.bestwestern-aurelia.com (9 mn en voiture)
- [La Maison Martin](#) (15 mn en voiture; pour réserver contactez Sylvie)

YOGA & ESTIME DE SOI

Une retraite au cœur des Alpilles du 7 au 11 mai 2025



Pour vous inscrire contactez :
bouissetchantal@hotmail.com ou
contact@sylviebarthelemy.com

Pour découvrir vos accompagnatrices :

<https://www.chantalbouisset.com>

<https://www.sylviebarthelemy.com>